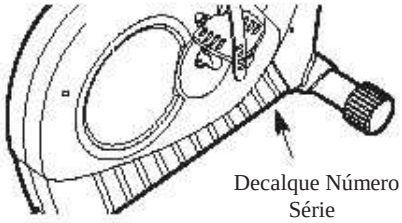
WESLO®
pursuit G 2.8

www.weslo.com

Modelo No. WLEX61708.0
No. Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referências futuras.



Decalque Número Série

DÚVIDAS?

Como fabricantes, estamos comprometidos a garantir sua completa satisfação. Se você tiver dúvidas, ou houver uma peça faltando ou danificada, POR FAVOR CONTACTE NOSSO SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR DIRETAMENTE.

LIGUE:

11-3048-8588

Segunda à Sexta 9:00 – 17hs

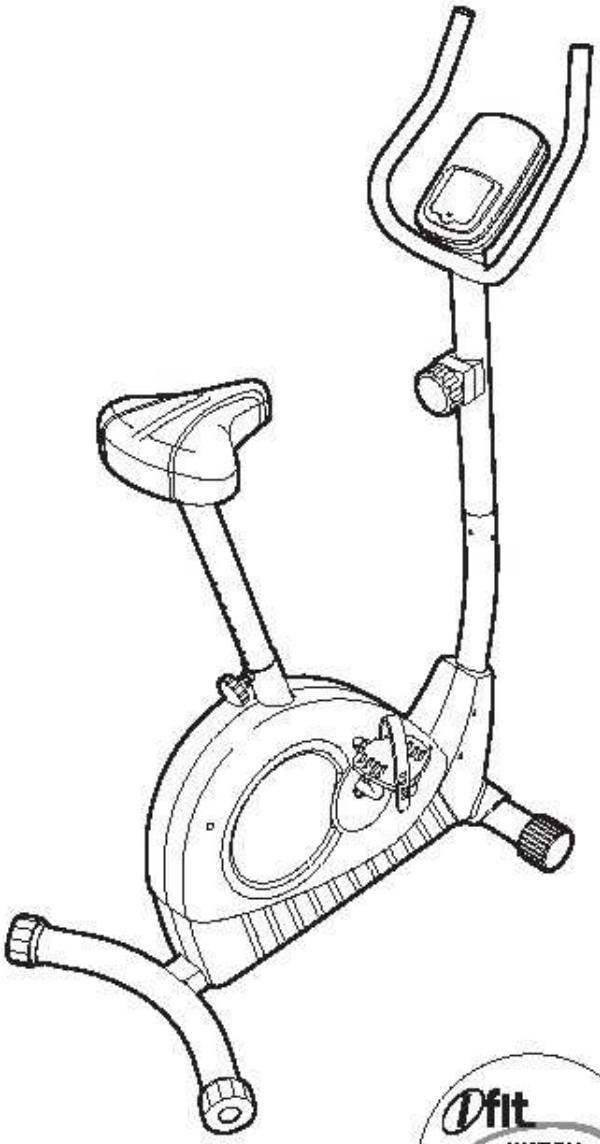
NA WEB:
www.wesloservice.com

www.iconfitness.com.br

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções deste manual antes de utilizar o equipamento. Guarde-o para futuras referências.

MANUAL DE USUÁRIO



ifit WATCH FREE WORKOUT VIDEOS ifit.com

ÍNDICE

ADESIVO LOCALIZAÇÃO DECALQUE..... 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES..... 3
ANTES DE COMEÇAR..... 4
MONTAGEM..... 5
COMO UTILIZAR O CICLO EXERCITADOR..... 10
MANUTENÇÃO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS..... 14
GUIA DE EXERCÍCIOS..... 15
LISTA DE PEÇAS..... 18
FIGURA ILUSTRATIVA..... 19
PEDIDO DE REPOSIÇÃO DE PEÇAS.....Capa Posterior
GARANTIA LIMITADA. . . . . Capa Posterior

AVISO DE LOCALIZAÇÃO DE DECALQUE

Esta figura mostra a localização de decalques de avisos. Se houver um decalque faltando ou se o mesmo estiver danificado, entre em contato com a nossa Central de Atendimento ao Consumidor.
Cole o decalque no local indicado.
Nota: Este pode não ser o tamanho real do decalque.

WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Pedals continue to spin when you stop pedaling.
• Spinning pedals can cause injury.
• Reduce pedal speed in a controlled manner.
• User weight must not exceed 250 pounds.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.

WESLO é uma marca registrada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

AVISO: Para reduzir os riscos de sérios danos, leia todas as precauções e instruções deste manual e todos os avisos do seu ciclo exercitador antes de utilizá-lo. A Icon não assume nenhuma responsabilidade por danos pessoais causados pelo ou através do uso do equipamento.

1. Antes de começar este ou qualquer outro programa, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas acima de 35 anos ou com problemas cardíacos pré-existentes.

2. É de responsabilidade do dono do equipamento, garantir que todos os usuários estejam adequadamente informados sobre todas as precauções.

3. O exercitador elíptico deve ser utilizado somente domesticamente. Não o use para fins comerciais, de aluguel, ou institucional.

4. Mantenha o exercitador elíptico dentro de casa, longe de vapores e poeira. Mantenha-o em uma superfície nivelada, com um capacho sob o mesmo para protegê-lo. Esteja certo de que haja claridade suficiente por perto do equipamento para montá-lo, desmontá-lo e utilizá-lo.

5. Inspecione e aperte corretamente todas as peças regularmente. Reponha qualquer peça danificada imediatamente.

6. Mantenha crianças menores de 12 anos e animais domésticos longe do equipamento todo o tempo.

7. O exercitador elíptico não deve ser usado por pessoas pesando mais que 113 kg.

8. Vista-se adequadamente enquanto se exercita; não utilize roupas largas que possam ficar presas no equipamento. Sempre utilize tênis apropriados para sua proteção enquanto se exercita.

9. Quando ajustar o assento, insira o pino em um dos furos do assento. Não insira o pino sob o assento.

10. O sensor de pulso não é um equipamento médico. Vários fatores podem afetar a exatidão das leituras de ritmo cardíaco. Ele somente deve ser utilizado como um adicional no seu exercício, para ajudá-lo a determinar ritmos cardíacos regulares.

11. Mantenha suas costas eretas e não arqueadas enquanto se exercita no exercitador elíptico.

12. Quando você parar de se exercitar, permita que os pedais diminuam a velocidade até parar.

13. Se você sentir dor ou tontura a qualquer momento enquanto se exercita, pare imediatamente e descanse.

14. Utilize o equipamento somente como descrito neste manual.

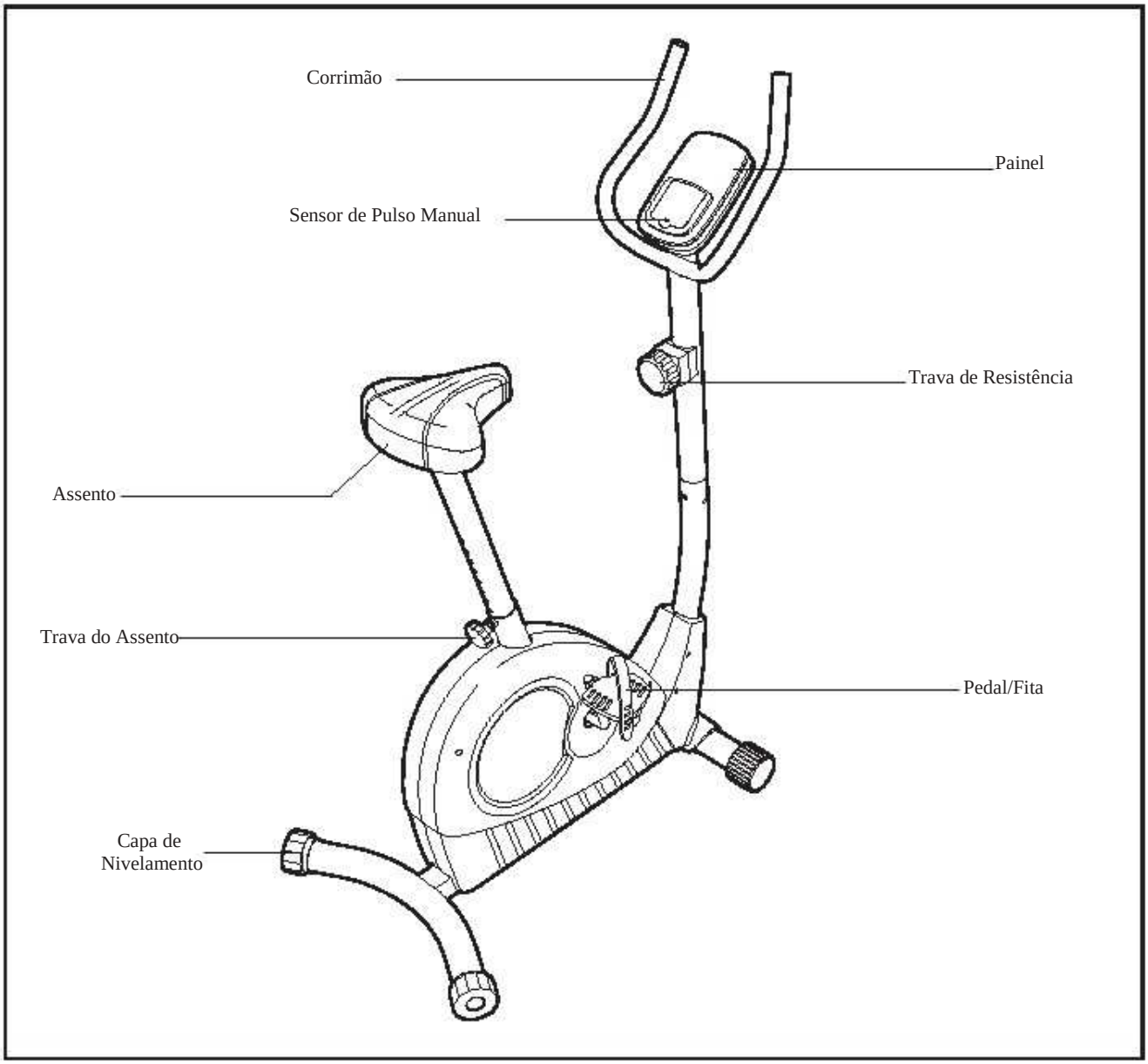
ANTES DE COMEÇAR

Obrigada por escolher o novo ciclo exercitador WESLO® PURSUIT G 2.8. Pedalar é um efetivo exercício para aperfeiçoar seu sistema cardiovascular, ganhar resistência e tonificar o corpo. O ciclo exercitador PURSUIT G 2.8 oferece uma ampla seleção de recursos desenvolvidos para tornar sua malhação em casa mais efetiva e divertida.

Para seu próprio benefício, leia este manual cuidadosamente antes de utilizar seu equipamento.

Se você ainda tiver dúvidas após a leitura do manual, por favor, vide a capa frontal deste manual. Para ajudar-nos a ajudá-lo, anote o número do modelo do produto e o número de série antes de entrar em contato conosco.

Antes de continuar a leitura, por favor, estude a figura abaixo para se familiarizar com as peças de seu aparelho.

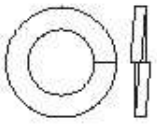


MONTAGEM

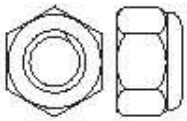
A montagem requer duas pessoas. Coloque todas as peças do exercitador elíptico em uma área clara e limpa e remova os materiais de embalagem. Não disponha dos materiais de embalagem até que a montagem esteja completa.

A montagem requer as chaves inclusas e sua própria Chave Phillips , uma chave ajustável e um Alicate

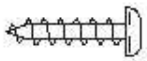
Conforme você montar o equipamento, utilize as figuras abaixo para identificar pequenas peças. O número entre parênteses abaixo de cada figura significa o número chave da peça, retirados da LISTA DE PEÇAS. O número seguinte dos parênteses é a quantidade da peça indicada necessária para a montagem. Nota: Algumas peças pequenas podem ter vindo pré-anexadas. Se a peça não estiver no kit de montagem, verifique se a mesma não veio pré-anexada.



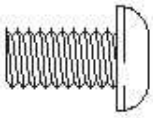
Arruela Plana M8
(42)–9



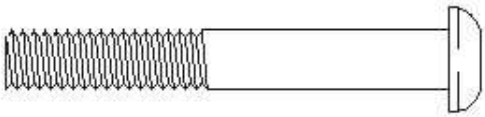
Porca
M8 (10)–6



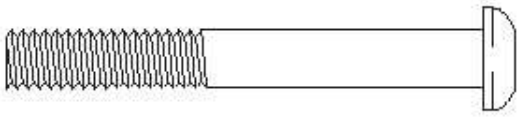
Parafuso M4 x 16mm
(46)–4



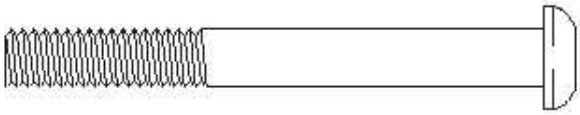
Parafuso Botão
M8 x 15mm (34)–3



Parafuso Botão
M8 x 60mm (30)–4



Parafuso Botão
M8 x 65mm (50)–2

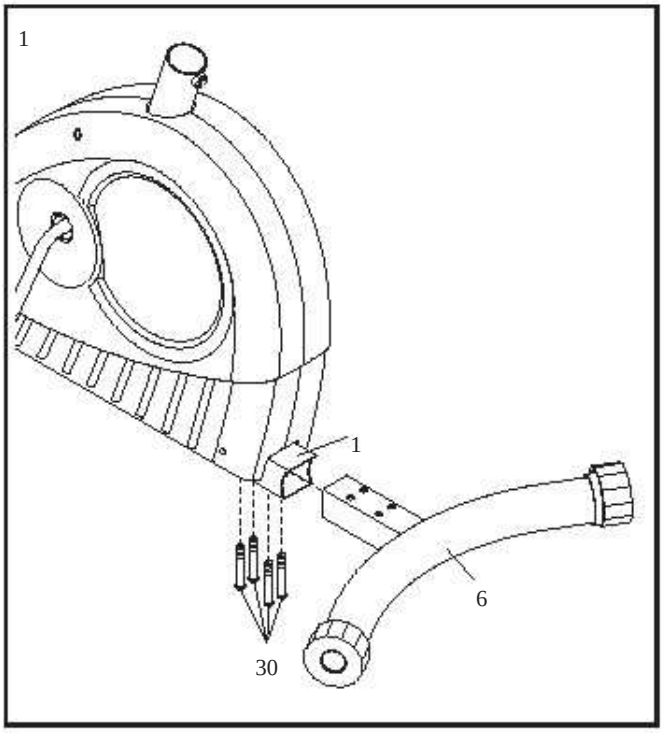


Parafuso Botão
M8 x 73mm (33)–2

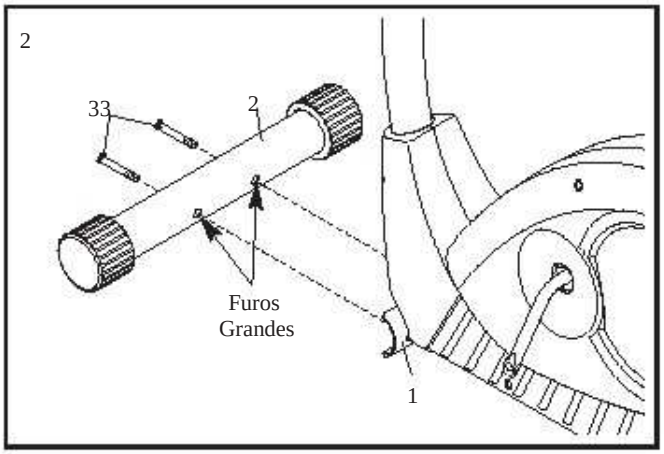
1.

Para tornar a montagem mais fácil, leia as informações da página 5 antes de começar.

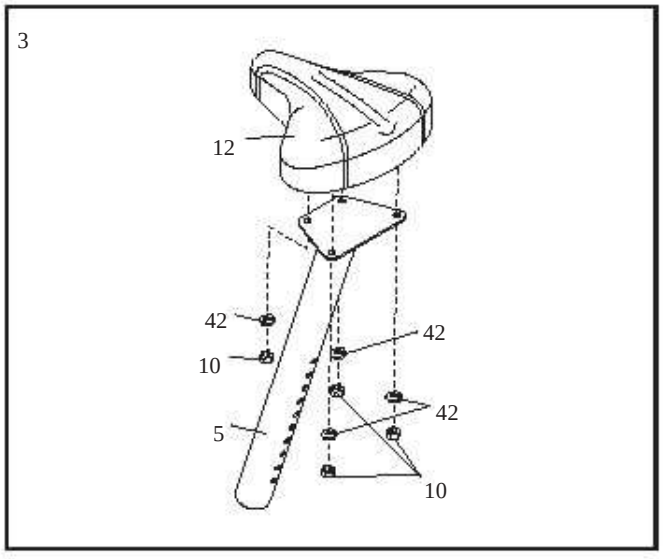
Insira o Estabilizador Posterior (6) na Moldura (1). Prenda o Estabilizador Posterior com quatro Parafusos Botão M8 x 60mm (30).



2. Oriente o Estabilizador Anterior (2) para que os furos grandes estejam faceando a Moldura (1). Prenda o Estabilizador Anterior à Moldura com dois Parafusos Botão M8 x 73mm (33).

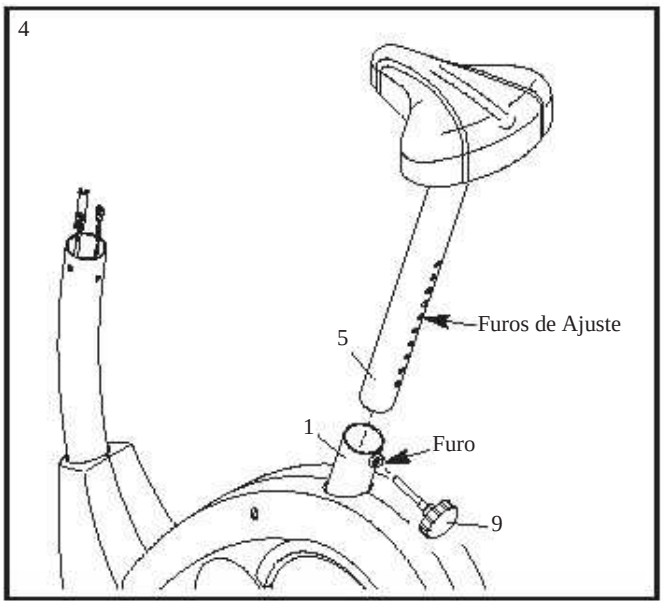


3. Prenda o Assento (12) ao Suporte de Assento (5) com quatro Arruelas Plana M8 (42) e quatro Porcas M8 (10). Nota: As Arruelas Planas e a Porca devem estar pré-anexadas à parte inferior do Assento.



4. Gire a Trava do Assento (9) no sentido horário e retire-a da Moldura (1).

Então, insira o Apoio do Assento (5) na Moldura (1). Ajuste o Apoio do Assento na altura desejada, e insira a Trava do Assento (9) no furo indicado da Moldura e em um dos furos de ajuste do Apoio de Assento. Então, gire a Trava do Assento em sentido horário até que fique firme. Esteja certo que a Trava do Assento esteja firmemente encaixada em um dos furos de ajuste do Apoio de Assento.



5. Enquanto outra pessoa segura a Coluna de Apoio (13) próxima à Moldura (1) conforme figura, conecte o Cabo de Extensão (23) ao Fio do Interruptor (39). Então, conecte o Cabo de Resistência (19) ao Cabo Inferior (29) da seguinte maneira:

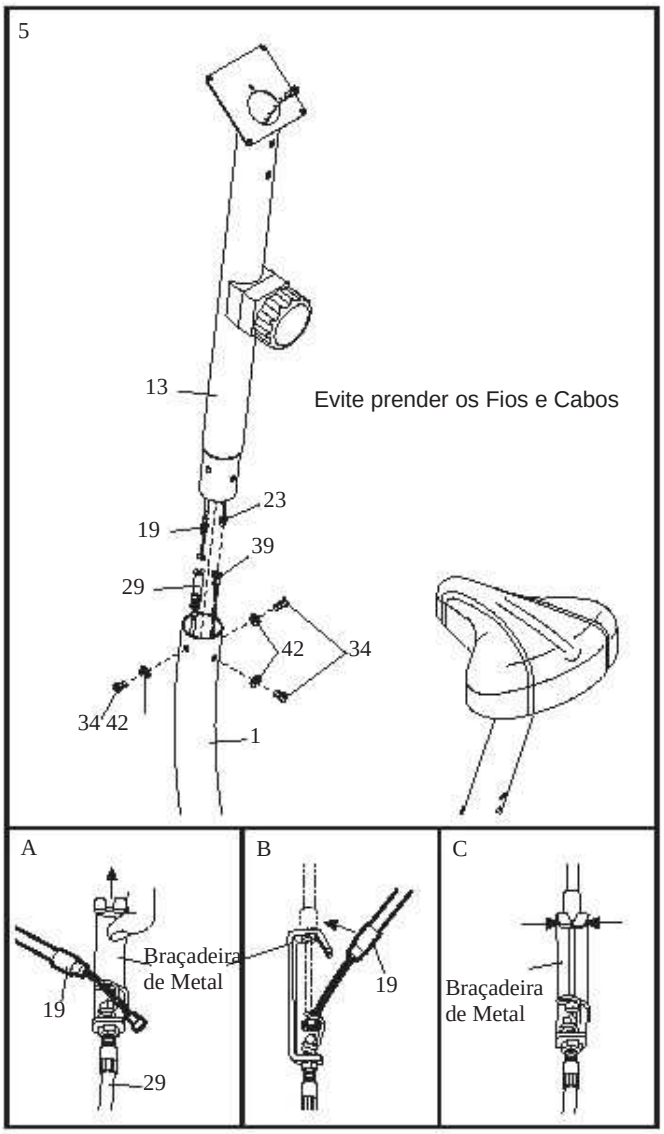
• Vide figura A. Puxe a braçadeira de metal sobre o Cabo Inferior (29), e insira a ponta do Cabo de Resistência (19) no grampo do fio dentro da braçadeira de metal conforme demonstrado.

• Vide figura B. Puxe o Cabo de Resistência firmemente (19) para cima e deslize-o dentro da parte superior da braçadeira de metal conforme demonstrado.

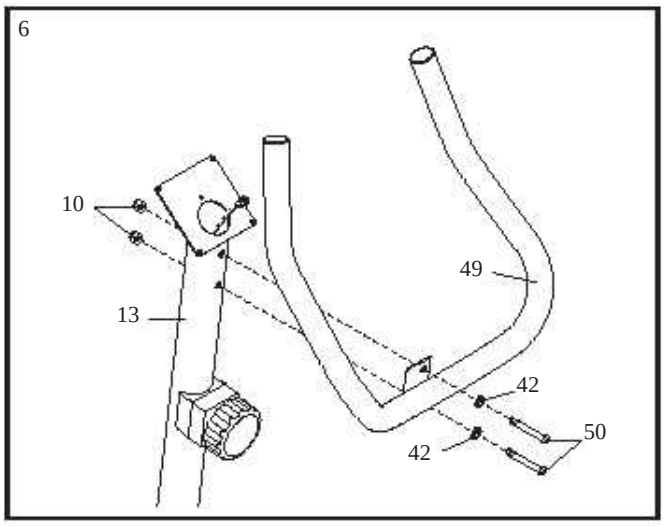
• Vide figura C. Utilizando alicates, esprema as garras do terminal superior da braçadeira de metal juntas.

Empurre os fios (23, 39) e os Cabos (19, 29) para baixo por dentro da Moldura (1).

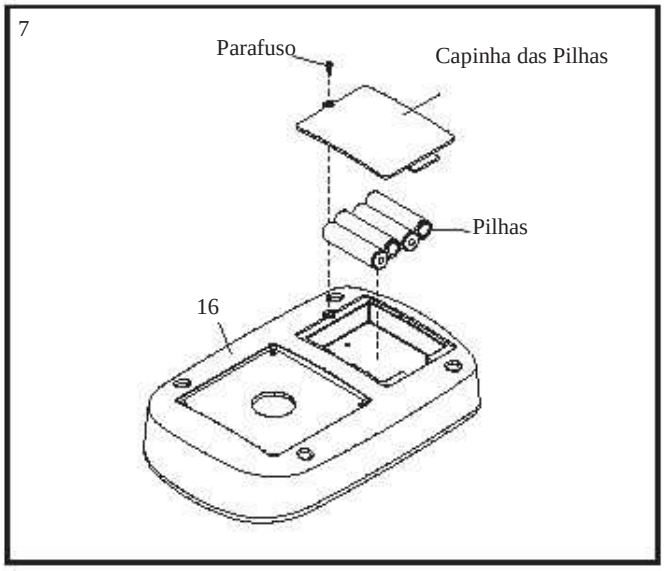
Dica: Evite prender cabos e fios.
Então, insira a Coluna de Apoio (13) na Moldura (1). Prenda a Coluna de Apoio com três Parafusos Botão M8 x 15mm (34) e três Arruelas Planas M8 (42).



6. Prenda o Corrimão (49) à Coluna de Apoio (13) com dois Parafusos Botão M8 x 65mm (50), duas Arruelas Planas M8 (42), e duas Porcas M8 (10).

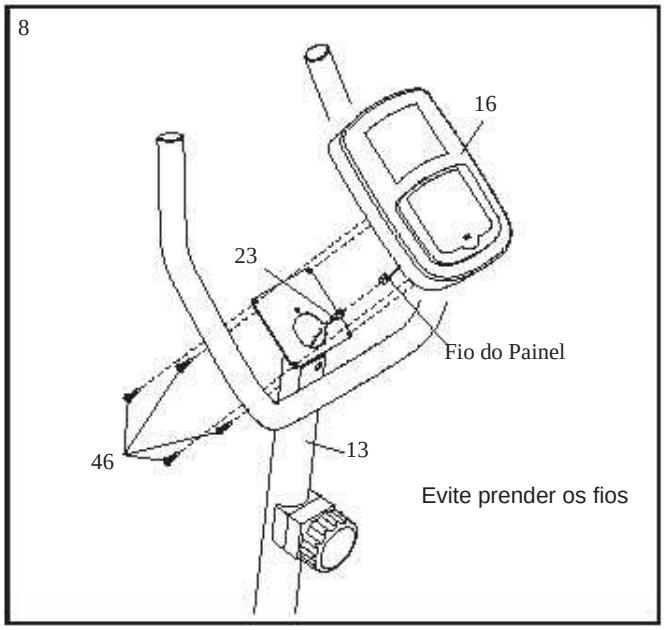


7. O Painel (16) precisa de quatro pilhas AA (não inclusas); sendo que é recomendado que sejam alcalinas.
IMPORTANTE: Se o painel tiver sido exposto a baixas temperaturas, deixe-o voltar à temperatura ambiente antes de inserir as pilhas. Caso contrário, você pode danificar o visor do painel ou outros componentes eletrônicos.
Retire a capinha das pilhas, e coloque as pilhas encaixadas na posição indicada. Então, recoloque a capinha das pilhas.

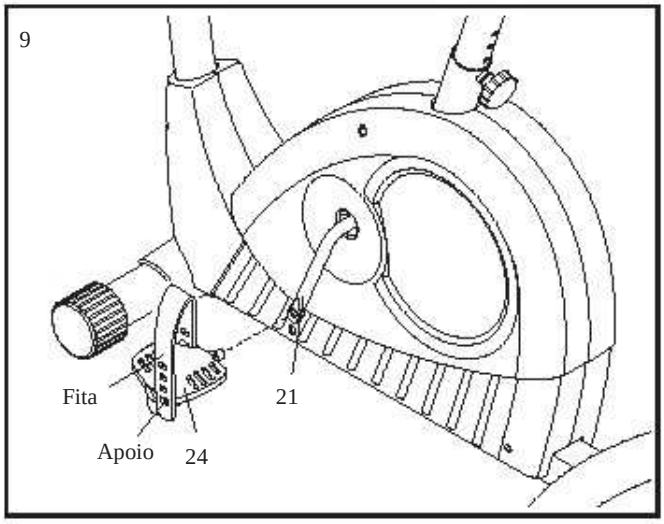


8. Enquanto uma segunda pessoa segura o Painel (16) próximo à Coluna de Apoio (13), conecte o fio do painel ao Cabo de Extensão (23). Então, insira os fios para baixo por dentro da Coluna de Apoio.

Dica: Evite prender os fios. Prenda o Painel (16) à Coluna de Apoio (13) com quatro Parafusos M4 x 16mm (46).



9. Identifique o Pedal Esquerdo (24), que está marcado com um adesivo “Esquerdo”. Utilizando uma chave ajustável, aperte firmemente o Pedal Esquerdo em sentido horário no Braço da Manivela Esquerdo (21). Aperte o Pedal Direito (não mostrado) em sentido horário no Braço da Manivela Direito.
IMPORTANTE: Aperte ambos os pedais tão firme quanto possível. Após a utilização do equipamento por uma semana, aperte os Pedais novamente. Para um melhor desempenho, mantenha os Pedais apertados.



Ajuste a fita do Pedal Esquerdo (24) à posição desejada, e pressione o terminal da fita no apoio na lateral do Pedal Esquerdo. Ajuste a fita do Pedal Direito (não mostrado) da mesma maneira.

10. Esteja certo de que todas as peças estejam corretamente apertadas antes de utilizar o equipamento. Nota: Após o término da montagem, algumas peças podem ter sido deixadas de lado. Coloque um tapete sob o equipamento para proteger o chão.

COMO UTILIZAR O CICLO EXERCITADOR

COMO AJUSTAR O APOIO DO ASSENTO

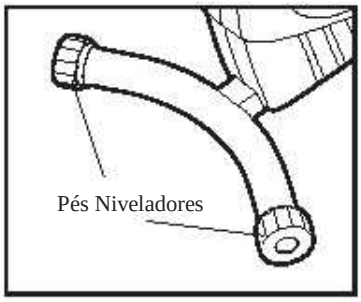
Para exercícios efetivos, o assento deve estar na posição apropriada. Conforme você pedala, deve haver uma suave curvatura nos seus joelhos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.
Para ajustar a altura do assento, primeiro gire a trava do assento em sentido horário e retire-a.
Então, deslize o assento para cima e para baixo e alinhe com um dos furos de ajuste no apoio do assento com o furo indicado da moldura.
Então, insira a trava do assento na moldura e no apoio do assento, e gire a trava do assento em sentido horário até que fique firme. Esteja certo que a trava do assento esteja inserida em um dos furos do apoio do assento.

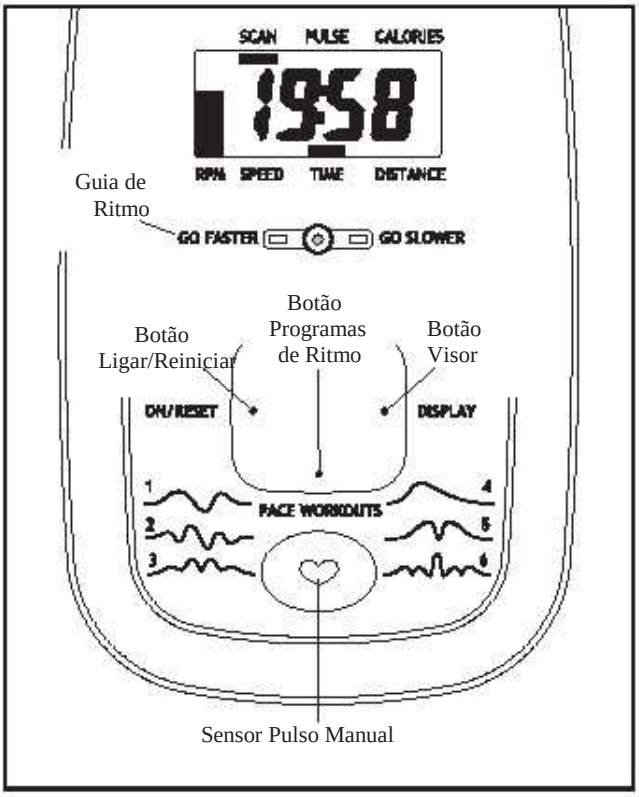
COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DOS PEDAIS

Para aumentar a resistência dos pedais, gire a trava de resistência no sentido horário; para diminuir a resistência, gire a trava em sentido anti-horário.
IMPORTANTE: Pare de girar a trava quando se tornar difícil, ou o ciclo exercitador pode ser danificado.

COMO NIVELAR O CICLO EXERCITADOR

Se o equipamento balançar no chão durante o uso, gire um ou ambos os pés niveladores até que isso pare de acontecer.





O painel oferece uma seleção de recursos desenvolvidos para tornar sua malhação mais efetiva. Enquanto você pedala, o painel proverá continuamente o resumo dos seus exercícios. Você pode até mensurar seu ritmo cardíaco utilizando o sensor de pulso manual.

O painel também oferece seis programas de ritmo que o estimula a variar seu ritmo de pedalada enquanto os guia através de uma malhação efetiva.

Para utilizar o modo manual do painel, vide instruções à direita. Para utilizar o programa de ritmo, vide página 13.

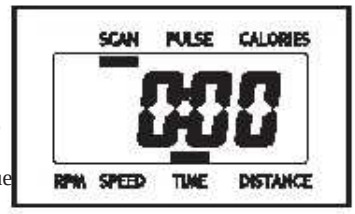
Antes de utilizar o painel, esteja certo de que as pilhas estão corretamente instaladas (vide montagem, passo 7 na página 8). Se houver uma folha de plástico transparente no painel, remova-a.

1. Ligue o painel.

Para ligar o painel, pressione qualquer botão ou comece a pedalar. O visor todo e o guia de ritmo acenderá por um momento; o painel então estará pronto para uso.

2. Selecione o Modo Manual.

Quando você liga o painel, o modo manual será selecionado. Se você tiver selecionado um programa de ritmo, reselecione o modo manual pressionando o botão de Programas de Ritmo repetidamente até que zeros apareçam no visor.



3. Acompanhe seu progresso nos visores.

O visor pode mostrar as seguintes informações sobre a malhação:

RPM—O metro RPM localizado no lado esquerdo do visor, indica seu ritmo de pedalada aproximado (revoluções por minuto).

Velocidade—Este modo mostra sua velocidade de pedalada, em milhas por hora (mph) ou quilômetros por hora (km/h).

Tempo— Este modo mostra o tempo percorrido. Nota: Quando um programa de ritmo é selecionado, o visor mostrará o tempo remanescente no programa ao invés do tempo percorrido.

Distância—Este modo mostra a distância que você pedalou, em milhas ou quilômetros.

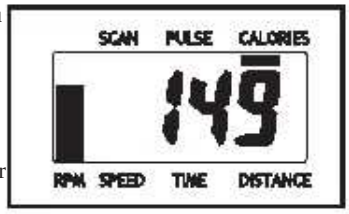
Calorias—Este modo mostra o número aproximado de calorias que você queimou.

Pulso—Este modo mostra seu ritmo cardíaco quando você utilize o sensor de pulso manual.

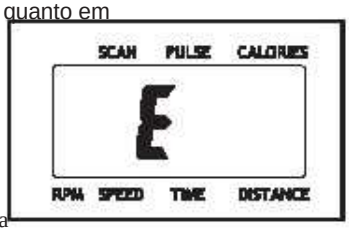
Exame—Este modo mostra a velocidade, tempo, distância, calorias, e modos de pulso, cada um por alguns segundos, em um ciclo de repetição.
Nota: O modo de pulso aparecerá somente quando você estiver utilizando o sensor de pulso.

Quando você liga o painel, o modo exame será selecionado automaticamente. Um indicador aparecerá abaixo da palavra Exame para mostrar que o modo exame está selecionado, e um segundo indicador mostrará qual informação está sendo mostrada no momento. Nota: Se você tiver selecionado um modo diferente, pressione o botão Visor repetidamente para reselecionar o modo Exame.

Para selecionar o modo de velocidade, tempo, distância, ou calorias sendo mostrado continuamente, pressione o botão Visor repetidamente. Os indicadores mostrarão qual modo foi selecionado. Esteja certo de que não há um indicador sob a palavra Exame.



Nota: O painel pode mostrar a velocidade e distância tanto em milhas quanto em quilômetros. As letras "mph" ou "km/h" aparecerão no visor para mostrar qual a unidade de medida está selecionada. Para alterar a unidade de medida, primeiro segure o botão Ligar/Reiniciar por alguns segundos. Um "E" (para Inglês) ou um "M" (para metros) aparecerá no visor. Pressione o botão Visor para mudar a unidade de medida. Nota: Quando as pilhas são substituídas, pode ser necessário selecionar novamente a unidade de medida desejada.



Para reiniciar o visor, pressione o botão Ligar/Reiniciar.

Para pausar o painel, pare de pedalar. Se o tempo estiver sendo mostrado, ele piscará. Para continuar sua malhação, simplesmente volte a pedalar.

4. Mensure seu ritmo cardíaco se desejado.

Para mensurar seu ritmo cardíaco, pare de pedalar e posicione seu polegar no sensor de pulso. Não aperte demais, ou a circulação no seu polegar será restringida e seu pulso não será detectado. Após alguns segundos, o indicador de ritmo cardíaco do painel começará a piscar, duas setas aparecerão, e então seu ritmo cardíaco será mostrado. Segure seu polegar no sensor de pulso por aproximadamente 15 segundos para uma leitura mais apurada.

Se o ritmo cardíaco mostrado for muito alto ou muito baixo, ou se o mesmo não for mostrado, levante seu polegar do sensor de pulso por alguns segundos. Então, posicione seu polegar no sensor de pulso conforme descrito acima.

Esteja certo de estar exercendo a pressão correta no sensor de pulso. Teste-o várias vezes até se familiarizar com ele. Lembre-se de se manter ereto enquanto a leitura é efetuada.

5. Quando você terminar de se exercitar, o painel desligará automaticamente.

Se os pedais não se moverem por alguns segundos, o painel pausará. Se os pedais não se moverem por alguns minutos, o painel desligará e será reiniciado.

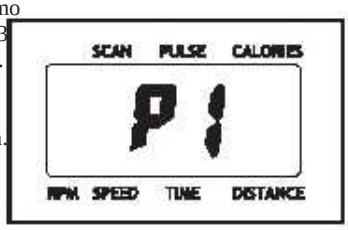
COMO UTILIZAR UM PROGRAMA DE RITMO.

1. Ligue o painel.

Vide passo 1 na página 11.

2. Selecione um programa de ritmo.

Para selecionar um programa de ritmo, aperte o botão Programa de Ritmo repetidamente até que P1, P2, P3 P4,P5, ou P6 apareçam no visor. Alguns segundos após a seleção de um programa, o visor mostrará a duração do programa. Nota: Os diagramas numerados de 1 à 6 do painel mostram os níveis de ritmo alvo para os programas. Por exemplo, durante o programa 4, os níveis de ritmo alvo aumentam gradualmente durante a primeira parte do programa e então, diminuem gradualmente.



3. Comece a pedalar para começar o programa.

Cada programa de ritmo consiste em 20-30 segmentos de um minute. Um ritmo alvo é programado para cada segmento. A qualquer momento que o ritmo alvo estiver pra mudar, o visor piscará por alguns segundos para alertá-lo.

Durante o programa, o guia de ritmo o estimulará a manter seu ritmo de pedalada próximo ao ritmo alvo para o segmento atual. Quando o indicador esquerdo acender, aumente seu ritmo; quando o indicador direito acender, diminua seu ritmo. Quando o indicador do meio acender, mantenha seu ritmo atual.

IMPORTANTE: O guia de ritmo tem somente a intenção de oferecer uma meta. Esteja certo de pedalar em um ritmo que seja confortável para você.

O visor pode mostrar o tempo remanescente de malhação. Se você parar de pedalar por alguns segundos, o programa irá pausar e o tempo piscará se estiver sendo mostrado. Para reiniciar o programa, simplesmente volte a pedalar.

4. Acompanhe seu progresso no painel.

Vide passo 3 nas páginas 11 e 11.

5. Mensure seu ritmo cardiac se desejado.

Vide passo 4 na página 12.

6. Quando você terminar de se exercitar, o painel desligará automaticamente.

Vide passo 5 na página 12.

Inspecione e aperte todas as peças do seu exercitador elíptico regularmente. Reponha peças danificadas imediatamente.

Para limpar o exercitador elíptico, utilize um pano seco e macio e uma pequena quantidade de sabão neutro. Importante: Para evitar danos ao painel, mantenha líquidos longe e mantenha-o fora da luz solar direta.

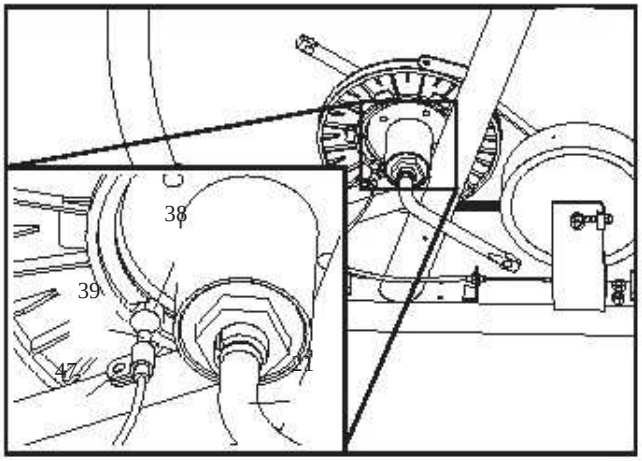
REPOSIÇÃO DE PILHAS

Se o painel ficar escuro, as pilhas devem ser trocadas; a maioria dos problemas do painel são causadas por pilhas fracas. Vide montagem no passo 7 na página 8 para instruções.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR

Se o painel não mostra o resumo corretamente, o interruptor deve ser ajustado. Para ajustá-lo, o pedal esquerdo, as capas da coluna de apoio, e a placa esquerda devem ser removidos.

Utilizando uma chave ajustável, gire o pedal esquerdo no sentido horário e retire-o. Então, retire os parafusos das capas de coluna de apoio e placas. Então, cuidadosamente retire as capas de coluna de apoio e as placas.



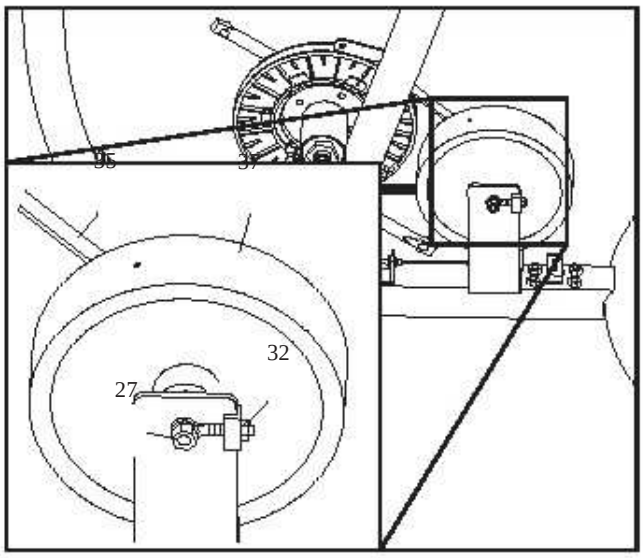
Então, gire a trava de resistência até o nível mais baixo. Com a placa esquerda removida, localize o Interruptor (39). Gire a Manivela (21) até que o Magnético (38) esteja alinhado com o Interruptor. Afrouxe, mas não retire, o Parafuso M5 x 15mm (47). Então, deslize o Interruptor suavemente para mais perto ou mais longe do Magnético, e aperte o Parafuso novamente. Então, gire a Manivela por um momento. Repita até que o painel mostre o resumo correto. Quando o Interruptor estiver corretamente ajustado, prenda novamente a placa esquerda, as capas de coluna de apoio e o pedal esquerdo.

COMO AJUSTAR A CINTA ROLANTE

Se você sente que os pedais escorregam enquanto você pedala, mesmo que estejam no nível máximo de resistência, a cinta deve ser ajustada. Vide COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR à esquerda e retire o pedal esquerdo, as capas da coluna de apoio, e a placa esquerda.

Para ajustar a cinta, você precisa também retirar o pedal direito e a placa direita. Utilizando uma chave ajustável, gire o pedal direito no sentido horário e retire-o. Então, cuidadosamente, retire a placa direita..

Então, afrouxe as duas Porcas 3/8" (27), uma de cada lado da Roda Livre (37). Então, aperte as Porcas M6 (32), uma de cada lado da roda livre, até que a Cinta (35) esteja apropriadamente firme. Finalmente, aperte as Porcas 3/8" (27) e prenda novamente as placas, as capas de coluna de apoio e os pedais.



AVISO: Antes de começar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos com problemas de saúde pré-existentes.
O sensor de pulso não é um equipamento médico. Vários fatores podem interferir na leitura correta de seu ritmo cardíaco. O sensor de pulso tem a intenção somente de atuar como um adicional do exercício medindo ritmos cardíacos em geral.

Este guia o ajudará a planejar seu programa de exercícios. Para informações mais detalhadas sobre exercícios, adquira um livro conceituado ou consulte seu médico. Lembre-se que uma alimentação adequada e descanso suficiente são essenciais para os resultados almejados.

INTENSIDADE DE EXERCÍCIOS

Caso sua meta seja queimar gorduras, ou fortalecer o sistema cardiovascular, exercitar-se na intensidade correta é a chave para alcançar seus objetivos. Você pode utilizar seu ritmo cardíaco como um guia para definir o nível de intensidade correto. A tabela abaixo mostra os ritmos cardíacos recomendados para queima de gordura e exercícios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível correto de intensidade, primeiro encontre sua idade (arredondada próximo às dezenas). Os três números listados acima da sua idade definem sua "zona de treinamento". O número mais baixo é o ritmo cardíaco para queima de gordura, o número médio é o ritmo cardíaco para queima máxima de gordura e emagrecimento e o número mais alto é o ritmo cardíaco para exercícios aeróbicos.

Queima de Gordura—Para queimar gordura efetivamente, você precisa exercitar-se em um nível baixo por um longo período de tempo. Durante os primeiros minutos de exercícios, seu corpo utiliza carboidratos para energia. Somente após os primeiros minutos de exercício seu organismo começa a queimar a gordura para obter energia. Se a sua meta é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até que seu ritmo cardíaco esteja próximo ao número mais baixo da sua zona de treinamento Para o máximo de queima, exercite-se com o ritmo cardíaco próximo ao número médio de sua zona de treinamento.

Exercícios Aeróbicos—Se a sua meta for fortalecer o sistema cardiovascular, você deve manter um ritmo aeróbico, que é a atividade que requer maior quantidade de oxigênio por períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade de seu exercício até que o seu ritmo cardíaco esteja próximo do número superior de sua zona de treinamento.

GUIA DE EXERCÍCIOS

Aquecimento - Inicie cada série de exercícios com 10 minutos de alongamento e exercícios leves. Um bom aquecimento eleva a temperatura do seu corpo, batimentos cardíacos, e circulação como preparação para o exercício.

Zona de Treinamento - Após o aquecimento, aumente a intensidade de seu exercício até que seus batimentos estejam na zona de treinamento de 20 a 60 minutos.(Durante a primeira semana de exercício não mantenha seus batimentos cardíacos na zona de treinamento por mais de 20 minutos.) Respire profundamente durante seu exercício, nunca prenda a respiração.

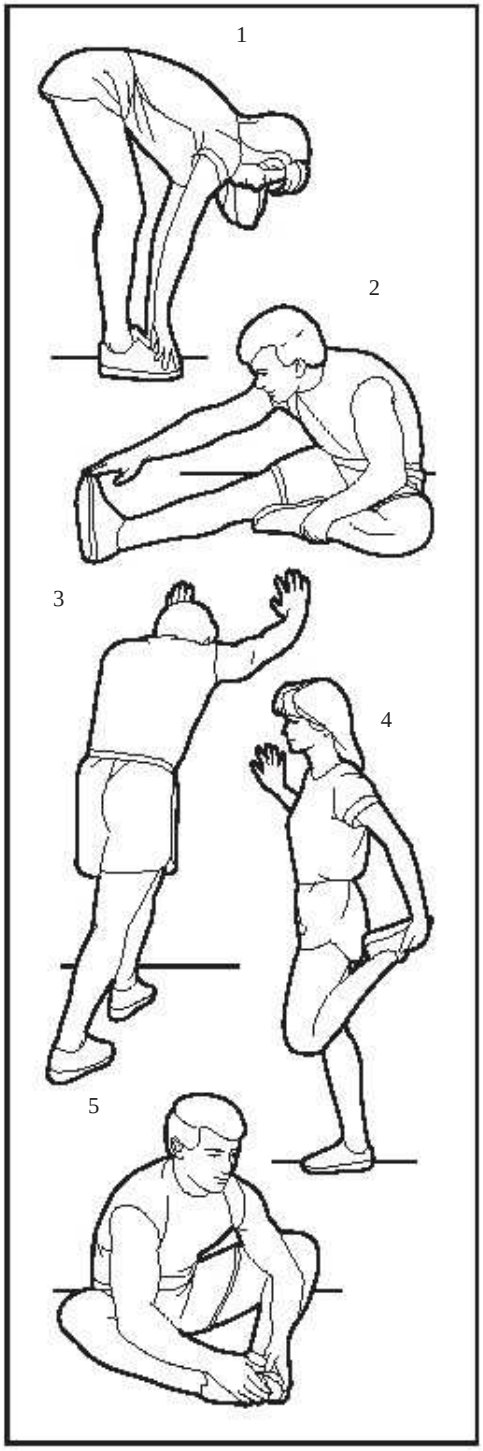
Resfriamento – Termine cada série de exercícios com 10 minutos de alongamento para resfriar seu corpo. Isso vai aumentar a flexibilidade dos seus músculos, e prevenir seu corpo de futuros problemas.

FREQUÊNCIA DO EXERCICIO

Para manter ou melhorar sua condição física, realize três séries de exercício por semana, com pelo menos um dia de descanso entre eles. Em alguns meses você pode aumentar esse numero para cinco séries semanais. A chave para um exercício eficaz e agradável é torná-lo regular e agradável todos os dias que você o praticar.

ALONGAMENTOS SUGERIDOS

A forma correta de executar muitos alongamentos básicos está na figura abaixo. Mexa-se devagar enquanto se alonga – nunca violentamente.



1. Tocando a ponta dos pés

Fique com seus joelhos levemente inclinados e devagar, avance sobre os quadris. Permita que suas costas e ombros relaxem enquanto você avança em direção a ponta dos pés, tão longe quanto possível. Conte até 15 e depois relaxe. Repita por três vezes. Alongamento: Tendão da perna, posterior dos joelhos e costas.

2. Tendão da perna

Sente-se com uma perna entendida. Coloque a sola do outro pé encostada na perna entendida. Vá em direção a ponta dos pés tão longe quanto possível. Conte até 15, então relaxe. Repita três vezes para cada perna. Alongamento: Tendão da perna, lombar e virilha.

3. Calcanhar de Aquiles

Com uma perna na frente da outra, incline-se e apóie suas mãos em uma parede. Mantenha a perna traseira reta e as costas formando um ângulo com o chão. Dobre sua perna dianteira, e avance seus quadris em direção à parede. Conte até 15, então relaxe. Repita três vezes para cada perna. Para alongar mais o calcanhar de Aquiles, dobre a perna traseira. Alongamento: Panturrilha, Tendões do calcanhar e tornozelo.

4. Quadríceps

Com uma mão na parede para manter o equilíbrio, alcance e segure um pé por trás, com a outra mão. Leve seu tornozelo o mais próximo possível das nádegas. Conte até 15 e então relaxe. Repita três vezes para cada perna. Alongamento: Quadríceps e músculos do tornozelo.

5. Interno de Coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos para for a. Posicione seus pés o mais longe possível da virilha. Conte até 15, então relaxe. Repita três vezes. Alongamento: Quadríceps e quadris.

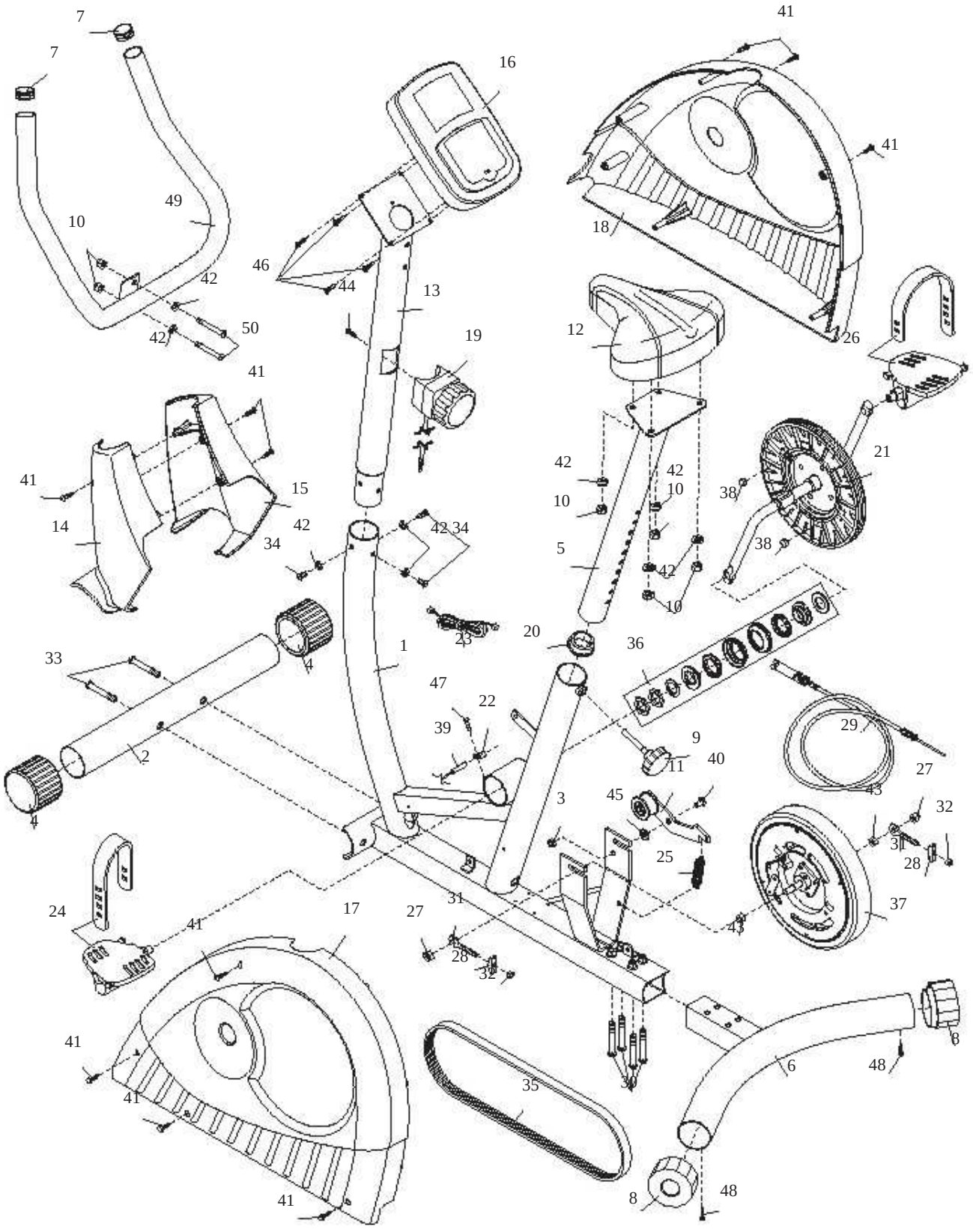
No Chave	Qtdade.	Descrição
1	1	Frame
2	1	Front Stabilizer
3	1	M8 Nut
4	2	Front Stabilizer Cap
5	1	Seat Post
6	1	Rear Stabilizer
7	2	Handlebar Cap
8	2	Leveling Cap
9	1	Seat Knob
10	6	M8 Locknut
11	1	Idler
12	1	Seat
13	1	Upright
14	1	Left Upright Cover
15	1	Right Upright Cover
16	1	Console
17	1	Left Shield
18	1	Right Shield
19	1	Resistance Control/Cable
20	1	Seat Post Bushing
21	1	Crank/Pulley
22	1	Reed Switch Clamp
23	1	Extension Wire
24	1	Left Pedal/Strap
25	1	Spring
26	1	Right Pedal/Strap
27	2	U-bracket
28	2	Lower Cable
29	1	M8 x 60mm Button Screw
30	4	Eyebolt
31	2	M6 Locknut
32	2	M8 x 73mm Button Screw
33	2	M8 x 15mm Button Screw
34	3	Belt
35	1	Crank Bearing Set
36	1	Flywheel
37	1	Magnet
38	2	Reed Switch/Wire
39	1	M8 x 20mm Bolt
40	1	M4 x 25mm Round Head Screw
41	10	M8 Split Washer
42	9	Flywheel Nut
43	2	M5 x 50mm Button Screw
44	1	M8 Washer
45	1	M4 x 16mm Screw
46	4	M5 x 15mm Screw
47	1	M4 x 15mm Screw
48	2	Handlebar
49	1	M8 x 65mm Button Bolt
50	2	User□s Manual
*	–	Assembly Tool
*	–	3/8" Nut

Nota: O símbolo “#” indica peças não ilustradas. As especificações estão sujeitas a mudanças sem prévia notificação.

Vide contracapa do manual para informações sobre reposição de peças.

FIGURA ILUSTRATIVA —Modelo No. WLEX61708.0

R0609B



PEDINDO REPOSIÇÃO DE PEÇAS

Para pedir peças de reposição, por favor, veja a capa da frente deste manual. Para ajudar-nos a atendê-lo, esteja pronto a fornecer as seguintes informações:

• O Número do modelo e o número de série do produto (vide capa deste manual)

• O Nome do produto (vide capa deste manual)

• O Número da Chave e a descrição da peça a ser reposta (vide LISTA DE PEÇAS e FIGURA ILUSTRATIVA (próximos ao final deste manual)

GARANTIA LIMITADA

QUEM TEM DIREITO—O comprador original ou qualquer pessoa que ganhar o aparelho como presente.

O TEMPO DE COBERTURA—ICON Health & Fitness, Inc. (“ICON”) garante este produto por um ano após a data da compra.

A mão de obra por um ano. A armação tem uma garantia vitalícia.

O QUE FAZER PARA CORRIGIR DEFEITOS NA GARANTIA—Iremos te enviar, sem custo algum, qualquer parte ou componente para reposição. Qualquer serviço de manutenção deve ser aprovado pela ICON primeiramente e depois realizado por um agente de serviços autorizado pela ICON, ou se por sua opção iremos substituir o produto.

O QUE NÃO È COBERTO —Qualquer falha ou dano causado por serviços não autorizados, uso incorreto, acidente, negligencia, montagem incorreta ou instalação, alterações, modificações sem nenhuma autorização escrita ou por falha do usuário ao usar o aparelho, operar ou manter como descrito em seu Manual do Usuário.

O QUE VOCÊ DEVE FAZER—Sempre guarde uma prova da compra, como um recibo de venda,loja,opera e mantenha o produto como especificado neste manual.Notifique nosso Departamento de Atendimento ao Consumidor com no máximo (10) dez dias após a descoberta do defeito, como instruído, devolva qualquer peça defeituosa para substituição ou, se necessário o produto inteiro para manutenção.

MANUAL DO USUÀRIO—É MUITO IMPORTANTE QUE VOCE LEIA O MANUAL antes de operar o produto. Lembre de realizar uma manutenção preventiva periódica como especificado neste manual para assegurar condições de operação e uma satisfação garantida. A ICON não é responsável ou esta sujeita indiretamente, especialmente por danos causados pela performance do produto, como danos financeiros, danos à propriedade, danos à receita ou lucros, dano ao interesse de uso, custos de remoção ou de instalação ou danos conseqüentes de qualquer natureza. Adequadamente, as limitações acima, podem não ser, aplicadas a você. A garantia estendida acima mencionada esta de acordo com todas as outras garantias aplicadas ou não do mercado de “Fitness” para uso doméstico, e é limitada de acordo com a duração dos termos acima mencionados.

Esta garantia te dá direitos legais. Você pode ter outros direitos de acordo com seu estado.Ninguém está autorizado a modificar

ou estender os termos desta garantia limitada.

ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813

No.Peça 281314 R0609B

Impresso na China © 2009 ICON IP, Inc.